

选择



选择是一种生活态度,正确的选择无疑会对生活有益。在选择的背后或许只有自己才能体会为之付出的全部意义。

当我们在不断的变迁中逐渐成长起来,很多人和事也会在岁月中渐渐逝去。但浮现记忆的地方,总是分外让人留恋。时光的确不会停在某个留有余香的瞬间,可驻足在心里的余温却是每个人记忆中的春天。

想起我们中学的时候,有一天,在放学回家的路上,和你曾讨论过一个问题:以后是去外闯荡江湖还是归隐田园?当时的你选择闯荡江湖,而我选择归隐田园。我们都固执地劝说对方,但谁也没有成功。

没想到,这个问题在十年后的今天会成为我们现实生活中的考题;去大城市发展还是在小城市安身?我们的回答仍然和十年前一样:你去了北京,而我回到家乡。从这个角度来看,我在失落的同时又感到欣慰,毕竟我们都是忠实于自己的,十年也没变。

因为不同的选择,我们开始真正踏上了不同的人生旅途,也看到了不同的风景。你目睹了我

没有见识过的繁华:灯红酒绿的喧嚣,甚至失魂落魄的欲望角逐;而我拥有了你没有享受过的安逸:随遇而安的惬意,以及单纯舒适的恬淡生活。

或许任何一种生活形式的选择总是介于完美与不完美之间吧,关键在于自己的努力与把握。

闲暇之中听你说累,其实能够感同身受。我知道在北京那样的城市,生活的节奏是多么快、竞争是多么激烈、压力是多么大。可人生就是有得有失。

以往看很多武侠小说,似乎里面的大侠们都是年轻时豪情壮志地闯荡江湖,到老了,就归隐田园,留下一段千古佳话,任人羡慕与评说。然而,回到现实生活中,我们却不是如此,试想:倘若你奋斗了几十年后,会愿意舍弃多年的成果,不留在大城市安享晚年,回到小城市看潮起潮落?而我,或许在习惯了安逸之后,也断不会放弃现在小城市的生活,去大城市闯天下。

那么,就让我们真诚地祝福对方吧,祝福彼此在各自选择的人生旅途上,一路走好!

魏蓓

养生之道

女性养生保健选准最佳时间

女性养生保健选准最佳时间,你的健康有保证。

刷牙的最佳时间:饭后3分钟是漱口、刷牙的最佳时间。因为这时,口腔的细菌开始分解食物残渣,其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质,使牙齿受到损害。

饮茶的最佳时间:饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶,这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁、钙结合成不溶性的铁盐、钙盐,干扰人体对铁、钙的吸收,时间一长可诱发贫血或其他疾病。

喝牛奶的最佳时间:因牛奶含有丰富的钙,睡觉前饮用可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时,牛奶有催眠作用。

吃水果的最佳时间:吃水果的最佳时间是饭前1小时。因为水果属生食,吃生食后再吃熟食,体内白细胞就不会增多,有利于保护人体免疫系统。

晒太阳的最佳时间:上午8时至10时和下午4时至7时是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线A光束为主,可使人体产生维生素D,从而增强人体免疫系统的抗疲劳;和防止骨质疏松的能力,并减少动脉

硬化的发病率。

美容的最佳时间:皮肤的新陈代谢在24点至次日凌晨6点最为旺盛,因此晚上睡前使用化妆品进行美容护肤效果最佳,能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。

散步的最佳时间:饭后45~60分钟,以每小时4.8公里的速度散步20分钟,热量消耗最大,最有利于减肥。如果在饭后两小时后再散步,效果会更好。

洗澡的最佳时间:每天晚上睡觉前洗一个温水浴(35℃~45℃),能使全身的肌肉、关节松弛,血液循环加快,帮助你安然入睡。

睡眠的最佳时间:午睡最好从13点开始,这时人体感觉已下降,很容易入睡。晚上则以22点至23点前休息为佳,因为人的深睡时间在24点至次日凌晨3点,而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。

锻炼的最佳时间:傍晚锻炼最为有益。人类的体力发挥或身体的适应能力,均以下午或接近黄昏时分最佳。此时,人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感,全身协调能力最强,尤其是心律与血压都较平稳,最适宜锻炼。

我家宝贝

宝宝唱反调要先表扬

宝宝两三岁时,家长会发现,原本听话乖巧的宝宝变成“小杠头”,画画或写字错了一个地方,帮他纠正,宝宝开始和你唱反调,这也不好,那也不好;有时很扭捏,怎么说就是不跟别人打招呼,甚至眼睛看别的地方,让大家下不了台,怎么办?

家长碰到这样的情况,先会想到自己的孩子不听话。其实更应该关注的是:这样的表现是否是年龄特征,还是自己的教育方式有问题。

对于两三岁的孩子画画或写字,我们不应该太多关注像不像,对不对,要注重孩子自我的表达和创造力、专注力的培养。即使需要给宝宝指出不足的地方,作为家长,应该先肯定好的地方,再委婉地说出需要改进的地方,相信孩子一定会愿意听家长的话。

扭捏对于这个年龄段的孩子来说,是常见的表现。家长不要觉得自己没面子而迁怒于孩子,一般来说,胆子小的孩子特别扭捏,他们需要得到更多的理解和鼓励。当碰到熟人时,家长可以热情地招呼,同时,以介绍的方式邀请孩子参与,如果孩子不配合,千万不要当着别人的面指责。

教您一招

如何排毒抗压保健康

维护排毒器官

健康的人排毒不应依靠保健品,而应着眼于改善生活方式,树立健康的营养观念,平日注重运动,合理饮食,多喝水,多吃水果蔬菜和杂粮,吸收足够的纤维素,保持大便通畅,保持心情愉快以及充足的睡眠,滥用排毒产品,很可能没病倒排出病来了。

让身体好好排毒,就要维护好自身的排毒器官。无论是肝,还是淋巴系统和排泄系统出了问题,都会降低人体的排毒能力。

杜绝不利因素:1、晚睡晚起为最大的致命伤;2、早上不排便;3、暴饮暴食;4、不吃早餐;5、滥用药物;6、防腐剂、添加物、色素、人工甜味;7、不当的油脂。

养成良好的饮食习惯

- 1.每周吃两天素食,给肠胃休息的机会。
- 2.多吃新鲜和有机食品。
- 3.在日常饮食中控制盐分的摄入。
- 4.适当补充一些维生素C、E等抗氧化剂,以帮助消除体内自由基。
- 5.吃东西不要太快,多咀嚼,这样能分泌较多唾液中和各种毒性物质,引起良性连锁反应,排出更多毒素。

本期栏目由金色童年 儿童摄影城协办

联系电话:84212991 (宝宝百日照优惠)

地址:马陵公园东门对面



姓名:安心宝宝 性别:女 体重:8kg
身高:63cm 爱好:听音乐
父母寄语:有了你我开开心心、幸福!

投稿邮箱:sqrbszh@126.com

生活提示

隔年的防晒霜别用

去年夏天的防晒霜还没用完,看保质期还远着呢,那就接着用吧。其实,为了保证好的防晒效果,防晒霜开封后最好当年用完。

防晒品的保质期年份不等,有两年或三年,但是并不是在保质期以内,就可以放心涂上它去享受日光浴。专家说,防晒霜等化妆品与空气接触后,空气中温度、湿度的改变很容易使其成分发生变化。

虽然隔年的防晒产品不一定会对肌肤产生副作用,但效果下降的防晒霜可能达不到预期的防晒效果,很容易让皮肤在太阳直射下发红、变黑,甚至受伤。防晒

霜开封后最好在一年内用完。如果觉得隔年防晒霜扔掉太可惜,可涂在手脚等处,仍然会有一些的防晒作用。

很多人觉得除了防晒霜就万事大吉了,专家说,其实,防晒品应达到一定厚度才会有效果,具体为每平方厘米2毫克左右。而且防晒霜应在出门前15分钟到半小时内使用,并且每2小时应补涂一次,这样才能达到最好的防晒效果。

另外要提醒的是,在涂抹防晒霜前应先涂一层保湿霜,尽量不要直接与皮肤接触,这样既可以给皮肤补充一些水分,也能减少对皮肤的刺激。

希望你能找到一生的伴侣

栏目咨询电话:
0527—84139988
(请在上班时联系)

有意征婚者请带身份证、工作证、婚姻证明等有关证件到宿迁日报社412房间登记报名。半年期会员收费100元,1年期会员收费200元,半年期会员在半年内可享受不定期刊登征婚交友信息;1年期会员同半年期会员,会员期内如找到合适伴侣,协议自行终止。

http://www.love5299.com

女 060092 人生苦短,真情难寻,欲寻知音,患难与共。本人70年生,身高160米,市区某医院工作,温柔、宽容、善解人意;欲寻身高170米左右,大专以上学历,62-68年生,人品佳,体健,无不良嗜好,有责任心,爱心,并有稳定的经济收入,市区有房的男士。

女 060109 37岁,身高1.63米,在事业单位工作,离异,感情专一,诚实善良;欲寻事业单位或事业有成,有责任心,综合素质较好,36-50岁之间的优秀男士。不诚勿扰。联系电话:13263211668 转。

女 060131 30岁,身高1.63米,本科学历,端庄大方,文雅贤惠,爱好文学,未婚,在企业从事行政工作;欲寻在事业单位工作,年龄相仿,未婚,为人正直、善良的男士(公务

员优先)。联系电话:13773996853(转)。

男 060155 33岁,身高1.78米,现在某公司工作,有房,离异有一男孩,有责任心,无不良嗜好;欲寻年龄相当,有稳定工作,温柔贤惠,朴素善良,能持家过日子的未婚或离异未育(有一女孩也可)的女士为伴,地区不限制。联系电话:13003493328。

男 060135 66年生,身高1.78米,本科学历,事业单位在编人员,离异,有男孩,乡镇上有房210平方米,月收入2000元;欲寻身高1.60米以上,年龄42岁以下,有经济来源或有一技之长,单身或带一女孩,人比较能干,善良,善解人意的女性为伴。(最好是宿迁地区人,城乡不限)。联系电话:15252863181。

男 060136 62年生,身高1.60米,在工厂工作,年收入3万元左右,无负担初中文化;欲寻35-48岁,能持家,能过日子,勤劳、贤惠、感情专一、善良的女士为伴(有孩也可,农村优先)。联系电话:15150776009 0527-84577562。

男 060137 74年生,身高1.68米,丧偶,有一个男孩,年收入3万左右;欲寻28-38岁,身高1.55米以上,勤劳、善良的女士为伴(有一个女孩也可)。联系电话:15162919429。

男 060109 41岁,身高1.65米,离异,有一男孩,月收入2000元;欲寻40岁以下,身体健康,性格温柔,善良,通情达理,能持家过日子的女士为伴(农村人最好)。联系电话:13485094564。

男 060156 64年生,妻子去世,现

有两个小孩,大女儿在服装厂工作,儿子开挖土机,家有挖土机和收割机,并正常营运;欲寻一个作风正派,为人善良,年龄在40-48岁之间的女士为伴,婚否不限。联系电话:13851360960 0527-85890560。

男 060115 73年生,身高1.70米,高中文化,体形偏瘦但体能特强,持A2驾驶证,妻病故,有儿有女,寻求35-46岁重感情的单身或只有女儿的单亲家庭组合,同甘共苦,互敬互爱,永不变心,把对方看得比己重,把对方的忧愁和酸甜苦辣放在首位;同创美好生活,共度幸福人生!(地区不限,来去均可;农村优先)!本人住宿迁市宿城区中杨镇。试问:因不育离异或丧偶的女士,还能振作起来去真心所爱吗?联系电话:13235100977。